

<<颈椎病自我疗法大全>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病自我疗法大全>>

13位ISBN编号：9787512700369

10位ISBN编号：7512700369

出版时间：2010-9

出版时间：陶涛 中国妇女出版社 (2010-09出版)

作者：陶涛

页数：310

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<颈椎病自我疗法大全>>

### 前言

社会的进步使人们日益忙碌，往往忽视了自己的健康，尤其忽视了对自己身体最脆弱的部位——颈椎的关注。

殊不知，长期从事伏案工作、驾驶工作和许多从事重复性劳动的人员，往往是颈椎病的潜在患者。

因为在他们工作的期间，颈椎部位要承受巨大的负荷。

如果长时间坚持一种姿势，不注意休息和保健，颈椎病便会如影随形。

颈椎病是一种危害人们健康的常见病，这个难以抵御的顽疾，总是在不经意间潜入生活，悄无声息地敲开无数埋头忙碌工作者的大门。

一旦罹患了颈椎病，颈部的疼痛、肢体的麻木和功能障碍等，将影响人们正常的生活和工作，也会给家人带来许多的困扰和不便。

根据相关数据统计，颈椎病已不再是中老年人的“专利”，而是愈来愈趋于年轻化、普遍化，甚至对长时间伏案刻苦攻读的中学生也形成了威胁。

颈椎病究竟是怎样形成的？

对我们的生活能产生多大影响？

它会产生并发症吗？

我是不是已经患上了颈椎病？

得了颈椎病该怎么办？

现在都有哪些医疗设备和治疗方法？

许多人都会发出这样的疑问。

## <<颈椎病自我疗法大全>>

### 内容概要

颈椎病是一种危害人们健康的常见病，这个难以抵御的顽疾，总是在不经意间潜入生活，悄无声息地敲开无数埋头忙碌工作者的大门。

一旦罹患了颈椎病，颈部的疼痛、肢体的麻木和功能障碍等，将影响人们正常的生活和工作，也会给家人带来许多的困扰和不便。

根据相关数据统计，颈椎病已不再是中老年人的“专利”，而是愈来愈趋于年轻化、普遍化，甚至对长时间伏案刻苦攻读的中学生也形成了威胁。

## &lt;&lt;颈椎病自我疗法大全&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 小心：颈椎病“爱”上你每日忙于学习和工作的你，也许很，少关注自己的身体健康。

看到这本书时，要提高警惕了：研究表明，长期伏案工作、使用计算机、驾车、高枕、睡软床者，容易使肌肉韧带疲劳，从而加速颈椎病的发生。

调查显示，我国有7%~10%的人患上了颈椎病。

也许，那个可恶的家伙，正悄悄在你的周围潜伏。

一、初识颈椎病1. 什么是颈椎病2. 颈椎病有哪些症状5. 颈椎病的危害有哪些4. 颈椎病可以根治吗5. 颈椎病的患病率高吗6. 留长发警惕诱发颈椎病7. 颈椎病与骨质增生有何关系8. 中医如何认识颈椎病二、了解颈椎的生理结构与作用1. 颈椎具体指哪些部位2. 人体颈椎活动范围有多大3. 颈椎生理曲度是怎样的4. 颈部的韧带有哪些5. 颈部有哪些神经6. 颈部的肌肉是怎样的7. 颈髓的结构是怎样的8. 什么是颈椎错位9. 颈肩部的平衡失调是如何产生的10. 颈椎骨刺是如何形成的三、为什么会得颈椎病1. 慢性劳损会导致颈椎病2. 头部外伤易诱发颈椎病5. 颈部肥胖暗藏颈椎病隐患4. 年龄与颈椎病的关系5. 错误睡姿易引发颈椎病6. 颈椎病与环境气候变化的关系7. 颈椎的先天性畸形是怎么回事8. 精神因素与颈椎病的关系9. 颈椎病患者为何会有项韧带钙化现象10. 颈椎病会不会引起颈椎曲度变直：四、怎样诊断颈椎病1. 颈椎病的诊断标准2. 颈椎病需要做哪些检查3. 颈椎病诊治的五大误区4. 颈椎病容易与哪些疾病混淆5. 颈椎病的自我判定五、颈椎病分为哪些类型1. 颈椎病的中医分型2. 颈型颈椎病有哪些临床表现5. 什么是神经根型颈椎病4. 什么是交感神经型颈椎病5. 什么是椎动脉型颈椎病6. 什么是脊髓型颈椎病7. 什么是颈椎挥鞭样损伤8. 什么是食道型颈椎病9. 什么是混合型颈椎病第二章 谨慎：颈椎病“病缘”不浅在众多的颈椎病患者中，50~60岁的颈椎病患者成倍增加，患病率达20%~50%；60~70岁年龄段的发病率更高，达50%。

不容忽视的是，颈椎病近年出现年轻化的趋势，据“我固青少年颈椎发展现状报告”显示：80%以上的青少年颈椎正处于亚健康状态。

一、颈椎病的易患人群1. 中老年人易患颈椎病2. 年轻人不可忽视颈椎病3. 青少年也会得颈椎病4. 上班族的颈椎健康5. 白领面临的颈椎威胁6. 开车族易患颈椎病7. “泡吧族”小心你的脖子8. 咽喉部炎症患者易患颈椎病二、颈椎病的危害与并发症1. 颈椎病的六大危害2. 失眠、不孕与颈椎病有关3. 颈椎病会致脱发、白发4. 颈椎病可导致眩晕5. 颈椎病可引起猝倒6. 颈椎病会致瘫痪和大小便障碍7. 压迫性颈脊髓病有损肺功能8. 颈椎病可引发慢性胃炎9. 颈椎病能致中风10. 颈椎病为什么容易复发第三章 治疗：与颈椎病抗战到底到目前为止，还没有发现快速治疗颈椎病的方案。

但是，有效的治疗方法很多。

如中医疗法、西医疗法、按摩疗法、物理疗法等。

每住患者的病情不同，治疗方法要因人而异，应在医生指导下进行，切忌盲目操作。

一、颈椎病物理疗法1. 了解什么是物理疗法2. 红外线疗法3. 超短波疗法4. 感应电疗法5. 高压低频电疗法6. 神灯疗法7. 磁疗法8. 石蜡疗法9. 矿泉浴10. 海水浴11. 日光浴12. 森林浴13. 颈围14. 颈椎牵引疗法15. 按摩与推拿疗法16. 离子导入疗法17. 坎离砂疗法18. 泥疗法19. 梳头疗法20. 药枕疗法21. 神康药磁发生器疗法二、颈椎病中医疗法1. 常用中药2. 常用成药3. 常见方药4. 拔罐疗法5. 外用药疗法6. 药酒疗法7. 常用的按摩疗法8. 针灸治疗颈椎病的方法与取穴9. 圆扁针和手法配合疗法10. 挑灸疗法11. 艾灸疗法三、颈椎病西医疗法1. 解热镇痛药2. 消炎镇痛药3. 降血脂药4. 抗高血压药5. 激素类药6. 维生素类药7. 常用生化药第四章 食疗：颈椎病的温柔杀手颈椎病治疗方法很多，除了中西医疗法外，还可配合食疗。

食疗变药疗，“苦口”为“可口”，具有“药极简易，性最平和，味不恶劣，易办易服”的特点，没有药物的毒副作用，还起到驱寒祛湿、养气补血，强身健体的功效。

一、颈椎病患者的饮食原则1. 饮食调养遵循的原则2. 要注意合理搭配3. 进食要对症4. 饮食可以无忌口二、颈椎病患者的食疗方法1. 颈椎病的饮食调养法2. 颈椎病的食疗法5. 颈椎骨质增生可同时补钙4. 强筋壮骨食疗法治颈椎病5. 温经通络汤可治颈椎病6. 气滞血淤型颈椎病的食疗方7. 治疗颈椎病的偏方验方三、颈椎病患者的滋补药膳1. 治疗颈椎病常用的药膳2. 神经根型颈椎病常用的药膳3. 脊髓型颈椎病常用的偏方验方4. 痹证型颈椎病常用的药膳5. 椎动脉型颈椎病常用的药膳6. 交感神经

## <<颈椎病自我疗法大全>>

型颈椎病的药膳第五章 运动：赶走颈椎病的得力助手治疗颈椎病，除了依靠外界的力量外，还需要加强肌肉训练，促进血液循环，强健自身的体魄。

身体有了“本钱”，才能抵御疾病的侵袭。

但是，不可盲目地进行锻炼，要遵医嘱，做到有的放矢。

一、颈椎病患者常用的运动疗法1．体育锻炼对颈椎病的作用2．医疗体育有助于颈椎病的康复3．体育在颈椎病康复中的特点4．运动疗法应注意的事项5．五步疗法6．徒手体操7．交感神经型颈椎病的运动体操8．练太极治颈椎9．游泳治颈椎二、颈椎病患者自我牵引疗法1．什么是自我牵引疗法2．颈椎病自我牵引法的种类有哪些3．自我疗法有何实用价值4．家庭进行颈椎牵引时应注意的事项5．牵引疗法适合的病症有哪些6．牵引疗法的要领是什么7．颈部牵引疗法8．自我颈部牵引疗法的注意事项9．不恰当牵引对治疗颈椎病的不良影响10．养成良好的生活习惯11大重量牵引法的操作12．大重量牵引法的适应证有哪些13．坐位牵引法14．卧位牵引的注意事项三、颈椎病的其他疗法1．颈椎病的生物全息疗法2．颈椎病生物反馈疗法的疗效3．高压氧对颈椎病的治疗作用4．颈椎病的髓核化学溶解法5．穴位封闭疗法6．如何处理因封闭、穴位注射引起的意外事故7．封闭和穴位注射的常用药物8．封闭和穴位注射方法9．点穴疗法10．点穴疗法治疗颈椎病的操作手法11．治疗颈椎病的扳法12．颈椎旋转复位法13．寰枢椎旋转复位法第六章 护理：“慢工”才出好身体第七章 颈椎病的预防与保健附录

## <<颈椎病自我疗法大全>>

### 章节摘录

插图： 压痛点的部位：检查颈椎病患者的压痛点时，检查者立于患者背后，令患者颈部轻度前屈，用一只手的拇指自上而下逐个触压棘突，从内向外触压椎旁。

棘突间压痛：此对颈椎病的定位关系密切，特别是在病变早期，压痛点的位置一般均和受累的椎节一致。

但对于后期病例，因为椎间关节周围韧带已经硬化或骨化以及骨赘形成，则压痛点反不明显。

椎旁压痛：沿着棘突两侧自上而下、从内向外按照顺序进行检查有无压痛。

常见的压痛点是下颈椎横突、肩胛骨内侧以及第1、第2颈椎旁，基本上是沿着斜方肌的方向走行。

颈椎活动范围检查：椎动脉型对颈椎旋转活动影响较多。

根型和颈型对颈椎屈、伸影响较多。

颈椎的试验检查以及感觉、运动障碍与反射的检查：颈椎病的试验检查即物理检查，这种检查不需要借助任何仪器，它包括：前屈旋颈试验：患者颈部前屈，检查者嘱其向左右旋转活动。

若颈椎处出现疼痛，表明颈椎小关节多有退行性改变。

椎间孔挤压试验（压项试验）：令患者头偏向患侧，检查者左手掌放于患者头顶部，右手握拳轻叩左手背，则出现肢体放射性痛或麻木，表明力量往下传递到椎间孔变小，有根性损害；对于根性疼痛厉害者，检查者用双手重叠放在头顶，往下加压，即可诱发或者加剧症状。

## <<颈椎病自我疗法大全>>

### 编辑推荐

《颈椎病自我疗法大全》：中国妇女读物研究会隆重推出。

颈椎病，不容忽视的隐形杀手！

近年来。

我国颈椎病的发病率越来越高，调查显示，全国大约有7%~10%的人患有颈椎病而且，颈椎病发病率出现低龄化趋势，其中，中小学生的颈椎病发病率急速上升……

<<颈椎病自我疗法大全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>